

わたなべひよか  
渡辺鶴禾短歌集

骨折生活

週三日ヘルパーが来て世話になる

不自由なれど不幸ではない

病院に行くのも車呼ぶ数は月に三度や風を楽しむ

早朝のゴミ出しのため週一度ヘルパーが来る寝坊はできぬ

買物や支払いに行く回数が多いと気付く世話をやかかれて

骨折をして四ヶ月骨はえてカカト歩きのアドバイス受く

一日に二・三度笑う事ありてテレビ番組見て笑いたる

一万のお金両替えしてもらいタクシー代に小銭を渡す

地球線あびてソフトがエラーするAI頼みいかなものか

今流行グレイヘヤーの吾になりて年相応に若作りせず

## 今の幸福

絶望と自殺願望くり返すあの時期ありて今の幸福  
ファイギアのスケート演技数分に救われたるや笑顔の真央に  
十年の前に見たるは浅田真央数分間の忘我の時間  
テレビ見て慢性痛の人多く趣味に熱中すれば治ると  
発表の場を持つ事の嬉しさよ短歌で表現したる心情

## うつ病

同病の人を励まし同苦する宿命と知り使命になるや  
うつ病の人増えている日本かな

パワ・モアハラスメントゆえなり

うつ病の初期は胃腸が痛くなる吾もうつ病やつらさも判る  
うつ病になりて掃除のできぬ身や

ヘルパーさんに依存している